

Хатха-йога, как метод коррекции и оздоровления позвоночника.

Нашей опорой и поддержкой в организме является позвоночник. Это наш жизненный стержень, к которому крепятся все части нашего тела. Он выполняет достаточно много функций, а именно:

1. Поддерживает тело в вертикальном положении, что обеспечивает человеку возможность прямохождения.
2. Защищает спинной мозг от повреждений.
3. Осуществляет амортизацию при различных движениях тела.
4. И за счет большой амплитуды и гибкости позволяет телу быть более подвижным.

Позвоночник состоит из 33-34 позвонков, и делиться на следующие отделы:

- шейный отдел, включающий 7 позвонков
- грудной отдел, включающий 12 позвонков
- поясничный отдел, включающий 5 позвонков
- крестцовый отдел, включающий 5 позвонков
- и копчиковый отдел, включающий 3-4 рудиментных позвонка.

Существует 4 нормальных кривизны позвоночника: шейный и поясничный лордозы и грудной и крестцовый кифозы. За счет этих изгибов, позвоночник выполняет амортизационную функцию при различных движениях, действуя как пружина.



Строение позвоночника:

Позвоночник состоит из позвонков, они в свою очередь соединены между собой межпозвоночными дисками, за счет которых происходит смягчение, и они не дают телам позвонков ударяться друг о друга во время физических нагрузок и различных других движениях. Сами по себе позвонки не обладают подвижностью, это происходит за счет дисков, а также связок, суставов и мышц которые крепятся к позвонкам и его отросткам.

Все позвонки имеют общее строение, за исключением первого шейного позвонка, который называют атлант, и второго шейного позвонка, который называют эпистофей или аксис. Атлант соединяется с затылочной костью черепа, а эпистофей имеет отросток от тела, который называют зуб, он крепиться в позвоночном отверстии атланта, и за счет этого мы можем вращать голову в разные стороны.

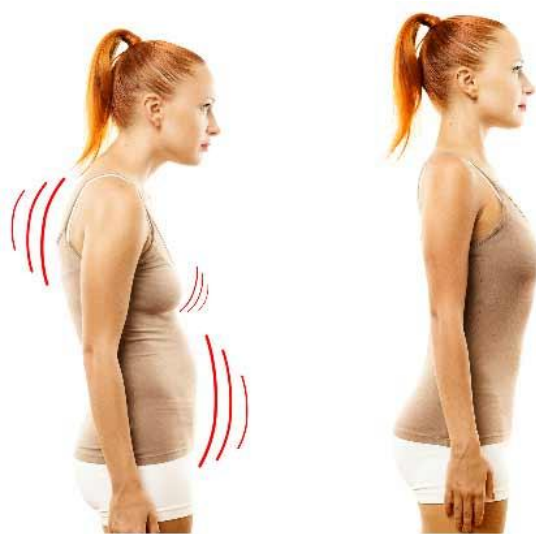
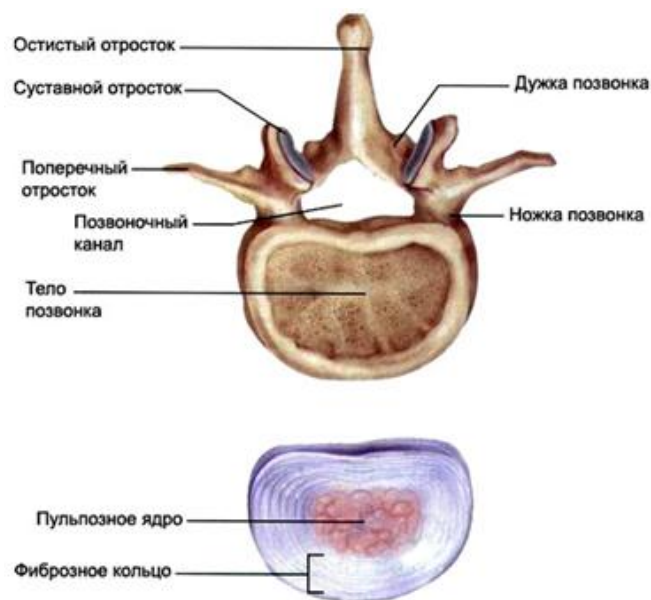


У всех позвонков имеется схожие общие элементы – это отростки, тело, дуги, суставные поверхности и спинномозговые отверстия.

К отросткам крепятся фасции и мышцы, которые и поддерживают позвоночник в вертикальном положении. Накладываясь друг на друга, позвонки образуют канал, в котором проходит спинной мозг. Позвонки защищают его от повреждений, так как от спинного мозга отходят пучки нервных окончаний, иннервирующие многие жизненно важные системы и органы человека.

Чем ниже расположены позвонки, тем массивнее становится их тело, и длиннее остистые отростки, которые наклонены вниз. Такое расположение препятствует переразгибанию позвоночника. Большая часть нагрузки выпадает именно на нижнюю часть, отсюда и такое более массивное строение. В основании позвоночника находится крестец, это самая массивная кость, из-за того, что принимает всю тяжесть тела на себя. Этот отдел соединен с тазовыми костями (подвздошная, седалищная, лобковая) к которым крепятся и берут свое начало мышцы спины и живота, а также мышцы нижних конечностей. Таким образом, можно сделать вывод, что здоровый позвоночник является необходимым условием для счастливой жизни человека.

Изучив его строение, хочется отметить, что в нашем теле все достаточно гармонично и сбалансированно, и все части позвоночника работают слаженно, дополняя друг друга. И наша задача лишь заключается в том, что бы поддержать нашу опору в здоровом состоянии, но многие сознательно наносят вред самим себе, и потом удивляются от чего появляются боли в той или иной области. Из-за незнание своего тела, неравномерных ассиметричных нагрузках, малоподвижного образа жизни, и различных психологических расстройств, возникаю проблемы. А кто эти проблемы создал? Только сам человек. Здоровый позвоночник – это здоровое состояние не только нашей опоры но и всех внутренних систем организма, а когда все системы гармонично работают, то человек излучает здоровье и счастье. Еще хотелось бы отметить, что если смотреть с энергетической точки зрения, то в спинномозговом отверстии проходит центральный канал Сушумна, берущий свое начало в области крестца. В его основании находится энергия Кундалини, свернута в три с половиной кольца в виде змеи. А по бокам вдоль остистых отростков поднимаются вверх еще два важных канала Ида (лунный, женский) и Пингала (солнечный, мужской). Когда наш позвоночник находится в здоровом состоянии, энергия по эти каналам движется свободно, и не возникает никаких препятствий для достижения главной цели йоги. Поэтому очень важно создать благоприятные условия для нормального тока энергий по телу. Хатха йога является очень эффективным методом оздоровления и коррекции позвоночника, как с физиологической точки зрения, так и с энергетической. На сегодняшний день в нашей жизни возникает достаточно много нервных переживаний, стрессов и прочих психологических проблем, которые могут нанести существенный вред состоянию нашего здоровья, в том числе и на область позвоночника. С чем это связано? У человека, испытывающего напряжение, из-за различных жизненных реакций напрягается шея, поясница, и спазмируется верхняя часть плечевой пояс. И если человек постоянно находится в стрессовом состоянии, то мышцы, разгибающие шею, верхнюю часть



спины и поясницу, блокируются. Сгибатели же шейного отдела, мышцы грудной клетки, брюшного пресса, и мышца сводящие лопатки наоборот, расслабляются и теряют свой тонус. Так постепенно происходит сдавливание нервов и сосудов, из-за этого нарушаются кровообращение и нервная регуляция внутренних органов, а позвоночно-двигательные сегменты блокируются. Так развивается кифолордотическая осанка, человек выглядит неуверенным, зажатым и напряженным. И практики йоги позволяют прекрасно справляться с этими проблемами. Существует множество асан позволяющих оказать благотворное влияние на область позвоночника, укрепить слабые мышцы и снять напряжение с спазмированных мышц, чего невозможно добиться в других видах физической нагрузки. За счет этого улучшается кровообращение, и нервная проводимость всех органов и систем, появляется уверенность, уходят стрессы за счет регуляции гормонального баланса.

Вот некоторые виды асан которые позволяют оказать благотворное влияние на позвоночник оздоравливая его. Так же стоит учитывать, что мышцы которые ослаблены нам важно будет укрепить, именно они влияют на правильную осанку к ним относятся мышцы выпрямляющие позвоночник, трапециевидная мышца, ромбовидная мышца, они приводят лопатки к позвоночнику и отводят плечи назад, что оказывает положительное влияние на правильное положение спины и позвоночника, а так же мышцы которые участвуют в супинации, то есть разворачивают ладонь вверх. А мышцы которые перенапряжены важно растянуть, к ним относятся большая и малая грудные мышцы, а также мышцы осуществляющие пронацию, то есть разворачивают ладонь вниз (широчайшая мышца спины, трапециевидная мышца, дельтовидная мышца и других группы мышц). Так же стоит укрепить мышцы бедер и ягодич, именно они оказывают влияние на нижние отделы позвоночника.

1. В начале практики стоит уделить внимание **суставным вьямам**, для того что бы разогреть тело, активизировать кровообращение и улучшить венозный отток. Это упражнения на супинацию плеч, рук то есть вращение их назад. А так же отведение рук назад чувствуя совмещение лопаток. Выполнять можно как из положения сидя так и из положения стоя.
2. **Уттхита Триконасана**. Асана позволит снять напряжение и болевые ощущения в области спины и шеи. Укрепить эти мышцы, а так же позволяет раскрыть область грудной клетки, растягивая ее за счет разнонаправленного растяжения рук. Укрепляет область бедер.
3. **Тадасана**. Эта асана позволяет исправить осанку, укрепить мышцы спины и растянуть мышцы плеч и груди, которые играют важную роль в правильном поддержании тела. А так же асана снимает внутреннее нервное напряжение, которое скапливается в мышцах в виде зажимов.
4. **Паршваттанасана** с намаскар за спиной (но без наклона). Эта асана позволяет вытянуть позвоночник от самого основания, придавая ему гибкость. Исправляет осанку, и убирает жесткость плечевого пояса. Тонизирует мышцы груди и снимает напряжение с мышц спины.
5. **Пашчимоттанасана**. Асана относится к терапевтическим позам йоги для позвоночника. Она устраняет сутулость и искривления, а также за счет интенсивного вытяжения спины омолаживает нервные сплетения позвоночного столба.
6. **Гомукхасана** с замком. Асана позволяет раскрывать грудную клетку, растягивая большую и малую грудные мышцы, а так же вытягивает широчайшую мышцу спины.
7. **Адхо Мукха шванасана**. Эта поза позволяет не только растянуть мышцы спины, но и так же укрепить мышцы живота за счет естественного замка уддияны бандхи. Она оказывает омолаживающий эффект на область позвоночника, делает более подвижной область лопаток.
8. **Бхуджангасана**. Асана развивает гибкость позвоночника оздоравливая его, укрепляет мышцы спины, растягивает область верхнего плечевого пояса, снимает напряжение с плеч. А так же устраняет усталость.

Очень важно в процессе практики сочетать напряжение с расслаблением, и расслабление с вытяжением. Например выполняя пашчимоттанасану, обязательно необходимо выполнить компенсацию в виде пурвоттанасаны. Практически все виды асан в той или иной степени влияют на область позвоночника и тут важно правильно подобрать те, которые в большей степени будут подходить в отдельном конкретном случае. А так же важно соблюдать принцип ахимсы - не причинения вреда, в первую

очередь конечно же самим себе. Обязательно отслеживать ощущения, и если возникают болевые симптомы, то немедленно выходить из позы. Некорректная практика может негативно сказаться на состоянии здоровья в целом. Это связано с тем что, позвоночник очень тесно связан с различными отделами и органами нашего тела за счет нервных окончаний спинного мозга и его корешками. Например, шейный отдел имеет связь с глазами, головным мозгом, щитовидной железой, локтевыми и плечевыми суставами; грудной отдел – с сердцем, желудком, пищевод, поджелудочной железой, грудной клеткой, легкими, почками, надпочечниками и печенью; поясничный отдел – с половыми органами, мочевым пузырем, кишечником, бедренными костями и седалишным нервом; Таким образом если вы чувствуете например боль в поясничном отделе возможно у вас заболевания кишечника, половых органов, либо защемление нервных окончаний, которые оказывают большое влияние на область позвоночника. Или если проблемы с щитовидной железой может возникнуть боль в шейном отделе. Лечить соответственно нужно не сам позвоночник, а внутренние органы.

Йога является универсальным инструментом, которое оказывает комплексное воздействие не только на сам позвоночник, но и на все внутренние органы, нервные окончания, и на весь организм в целом. Оздоровливая его и омолаживая. Все это я говорю лишь потому, что сама получила результат и доказала себе, что нет ничего невозможного, главное захотеть. Йога пришла в мою жизнь как спасательный круг в водовороте этой жизни, и изменила меня на 180 градусов, в результате практики, шейный остеохондроз который меня мучил в течении достаточно продолжительного времени сошел на нет, в позвоночнике появилась легкость, ушло нервное напряжение в котором я прибывала с «завидным» постоянством. Это напряжение и оказывало влияние на область шеи, что и стало причиной появления этого заболевания. В нашем организме все достаточно взаимосвязано, в чем я и убедилась на собственном примере. И с тех пор йога и я тесно сотрудничаем друг с другом. И как писал один индийский поэт, мыслитель, и основатель интегральной йоги Шри Ауробиндо в своих афоризмах: «Вся жизнь есть йога». И я согласна с этим высказыванием. Йога заботиться о человека, как мать заботиться о ребенке. И результатом этого является здоровье и счастье которое излучает практикующий. Берегите себя и свое здоровье.